



# Peran Gratitude Sebagai Strategi Coping untuk Menghadapi Fase Quarterlife Crisis Mahasiswa Universitas X di Palembang

Khairunisa\*, Ike Utia Ningsih

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

**Abstrak:** Quarterlife crisis merupakan fase penuh tantangan dalam masa dewasa awal yang ditandai dengan ketidakpastian, kecemasan, dan tekanan sosial terkait masa depan. Penelitian ini mengeksplorasi rasa syukur sebagai strategi coping melalui studi kasus kualitatif terhadap subjek IH. Analisis difokuskan pada pengalaman subjek dalam menerapkan empat aspek rasa syukur: intensitas, frekuensi, rentang, dan kepadatan. Temuan menunjukkan bahwa rasa syukur secara efektif mampu mengurangi stres dan meningkatkan ketahanan mental selama periode ini. Praktik rasa syukur yang konsisten membantu subjek mengalihkan fokus dari pikiran negatif dan memperkuat penerimaan diri. Selain itu, dukungan sosial dari keluarga dan teman turut memperkuat mekanisme coping yang digunakan. Hasil ini menyoroti rasa syukur sebagai praktik aktif yang meningkatkan kesejahteraan psikologis dan membantu individu dalam menghadapi tekanan quarterlife crisis. Studi ini memberikan wawasan yang berharga mengenai mekanisme coping dalam konteks budaya Indonesia. Penelitian ini juga merekomendasikan perlunya intervensi berbasis rasa syukur untuk mendukung kesehatan mental dewasa muda. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan lebih banyak partisipan dan mengkaji interaksi antara rasa syukur dan dukungan sosial guna mengembangkan strategi coping yang lebih komprehensif. Secara keseluruhan, penelitian ini membuka jalan bagi pendekatan psikologis yang lebih efektif untuk membantu individu menghadapi tantangan quarterlife crisis.

**Kata kunci:** Quarterlife Crisis, Rasa Syukur

DOI:

<https://doi.org/10.47134/pjp.v2i4.4103>

\*Correspondence: Khairunisa

Email: [Khairunisaa98.1@gmail.com](mailto:Khairunisaa98.1@gmail.com)

Received: 13-06-2025

Accepted: 13-07-2025

Published: 04-08-2025



**Copyright:** © 2025 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

**Abstract:** the quarterlife crisis is a challenging phase in early adulthood characterized by uncertainty, anxiety, and social pressure related to the future. This study explores gratitude as a coping strategy through a qualitative case study of subject IH. The analysis focuses on the subject's experience applying four aspects of gratitude: intensity, frequency, span, and density. The findings reveal that gratitude effectively reduces stress and enhances mental resilience during this period. The subject's consistent practice of gratitude helps shift focus away from negative thoughts and strengthens self-acceptance. Additionally, social support from family and friends further reinforces the coping mechanisms employed. These results highlight gratitude as an active practice that improves psychological well-being and assists individuals in managing the pressures of the quarterlife crisis. This study provides valuable insights into coping mechanisms within the Indonesian cultural context. It also suggests the need for gratitude-based interventions to support young adults' mental health. Future research should involve a larger number of participants and examine how gratitude interacts with social support to develop more comprehensive coping strategies. Overall, this study paves the way for more effective psychological approaches to help individuals navigate the challenges of the quarterlife crisis.

**Keywords:** Quarterlife Crisis, Gratitude

## Pendahuluan

Tahap perkembangan manusia pasti melewati fase dewasa. Menurut ilmu psikologi, fase dewasa terbagi menjadi tiga babak, yaitu: dewasa awal, dewasa tengah, dan dewasa akhir. Pada fase dewasa awal, kehidupan manusia mulai penuh dengan perubahan dan penyesuaian, meliputi pendidikan, karier, serta hubungan sosial sehari-hari. Secara definisi, dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa, yaitu peralihan dari ketergantungan menjadi mandiri, baik dari segi ekonomi, kebebasan menentukan diri, maupun pandangan masa depan yang lebih realistis (Alifia, 2019). Menurut Santrock (2011), masa dewasa awal adalah ungkapan yang digunakan untuk menandai masa transisi dari remaja menuju dewasa dengan rentang usia antara 18 hingga 25 tahun. Pada fase ini, remaja yang biasanya hidup bergantung pada orang tua atau keluarga terdekat, perlahan sudah dianggap mampu memikul tanggung jawab dan harus bisa hidup secara mandiri. Perubahan yang cukup drastis ini membuat individu yang berada di fase dewasa awal kerap mengalami kondisi *quarterlife crisis*. *Quarterlife crisis* adalah istilah yang berkaitan dengan tahap perkembangan sosio-emosional individu dan dikenal sebagai krisis seperempat abad. *Quarterlife crisis* ditandai dengan keadaan saat individu mulai mempertanyakan hidupnya, ragu akan pilihannya, bingung atas apa yang dijalani, mulai meninjau masa lalu, dan mempertanyakan kehidupan seperti apa yang akan dijalani di masa depan (Revitasari dalam Hermawati, 2020). Istilah *quarterlife crisis* diperkenalkan pertama kali oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001 berdasarkan hasil penelitian terhadap pemuda di Amerika yang memasuki abad ke-20. Mereka memberi label pemuda tersebut sebagai “*twenty somethings*”, yaitu individu yang baru saja meninggalkan kenyamanan hidup sebagai remaja dan mulai memasuki kehidupan nyata dengan tuntutan untuk bekerja atau menikah.

Menurut Robbins dan Wilner, pada periode saat seorang remaja mengalami transisi dari masa remaja menuju masa dewasa awal individu juga mengalami perubahan emosi dan perilaku yang sangat bervariasi (Agustin, 2012). *Quarterlife crisis* dapat menyebabkan berbagai jenis tekanan dan kecemasan, seperti kebimbangan mengenai pencapaian karir, kesempatan finansial, meningkatnya persaingan dalam kelompok, serta ketakutan menjalin hubungan dengan orang lain, sehingga menimbulkan reaksi stres, cemas, bahkan depresi (Mutiarra, 2018). Sejalan dengan pendapat tersebut, menurut Thorspecken (Hestari, 2020), *quarterlife crisis* adalah masa-masa stres, ketidakstabilan, dan perubahan signifikan dalam hidup. Krisis seperempat abad ditandai ketika seseorang berada di tahap awal dewasa, mulai meragukan masa depan dan merasa terjebak dengan pilihan hidup yang diambil. *Quarterlife crisis* merupakan fase sulit yang dapat membuat individu ragu dan bertanya-tanya tentang kehidupan yang akan datang dan berdampak negatif bagi kesehatan mental. *Quarterlife crisis* muncul ketika seseorang berusia sekitar 20-an hingga awal 30-an merasa bingung, cemas, dan ragu terhadap pilihan hidupnya. Individu mulai mempertanyakan tujuan hidup, pencapaian yang sudah diraih, serta masa depan yang ingin dijalani. Mereka juga sering merasa tertekan oleh tuntutan untuk bekerja, menikah, atau mengambil

keputusan besar lainnya, sehingga bisa mengalami stres, kecemasan, bahkan depresi. Intinya, *quarterlife crisis* adalah masa transisi dari remaja menuju dewasa yang penuh dengan kebingungan dan tekanan emosional terkait arah hidup dan masa depan.

Lantas bagaimana individu yang sedang berada pada fase dewasa awal dapat melewati *quarterlife crisis* dengan baik atau setidaknya dapat bertahan dan mampu bangkit dari fase ini?. Oleh karena itu, salah satu strategi coping yang bisa dilakukan untuk menghadapi tantangan *quarterlife crisis* pada dewasa awal adalah dengan menerapkan konsep *gratitude* atau rasa syukur. (Lazarus dan Folkman, dalam Maryam, 2020). Strategi coping terbagi menjadi dua, yaitu: 1) strategi coping berfokus pada masalah, yaitu pemecahan masalah yang dapat dilakukan seseorang jika masalah dianggap dapat diselesaikan, meliputi *planful problem solving*, *confrontative coping*, dan *seeking social support*; 2) strategi coping berfokus pada emosi, yaitu usaha untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa mengubah stressor secara langsung, dilakukan jika individu merasa tidak dapat mengubah situasi, meliputi *positive reappraisal*, *accepting responsibility*, *self controlling*, *distancing*, dan *escape avoidance*.

Sementara *gratitude* bermakna "*a felt sense of wonder, thankfulness, and appreciation for life*," yaitu perasaan kagum, terimakasih, dan penghargaan terhadap kehidupan. Dalam menghadapi emosi negatif akibat *quarterlife crisis*, cara yang dapat dilakukan adalah dengan selalu menggunakan rasa syukur di setiap rintangan sebagai salah satu strategi coping yang sederhana namun kompleks. Individu yang pandai bersyukur akan memberikan respon yang baik terhadap hal-hal yang dialaminya dan menyadari pentingnya mensyukuri segala sesuatu yang telah dicapai. Mc Cullough & Emmons (2002) mengungkapkan empat aspek kebersyukuran yang menjadi bagian atribut psikologis individu, yaitu *intensity* (seberapa kuat seseorang merasakan syukur), *frequency* (seberapa sering rasa syukur dirasakan), *span* (seberapa luas rasa syukur tersebut), dan *density* (jumlah orang yang menjadi objek rasa syukur).

Dalam psikologi, *gratitude* merupakan aspek penting agar rasa syukur bukan sekadar sikap atau perbuatan, namun lebih mengarah pada praktik aktif yang melibatkan pengakuan dan apresiasi terhadap hal-hal positif dalam hidup. *Gratitude* didasarkan pada kesadaran akan berbagai anugerah, pencapaian, atau momen kecil yang sering terabaikan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan memusatkan perhatian pada hal-hal positif, individu diharapkan dapat meningkatkan suasana hati, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh (Hasanah, 2024). Lalu pertanyaan selanjutnya adalah bagaimana orang yang sedang berada di fase *quarterlife crisis* dapat menggunakan konsep *gratitude* sebagai salah satu strategi coping? Karena jika dianalisis kembali *quarterlife crisis* merupakan fase sulit yang pastinya akan membuat individu merasa tertinggal sehingga mungkin saja individu itu melupakan cara bersyukur. Dari penjelasan serta materi yang telah disampaikan, penelitian ini dimaksudkan agar individu yang berada di fase dewasa awal dapat melewati *quarterlife crisis* dengan menerapkan strategi coping berupa *gratitude*. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui bagaimana subjek IH menggunakan *gratitude* sebagai strategi coping di masa sulit seperti *quarterlife crisis*.

Meskipun banyak penelitian telah mengkaji *quarterlife crisis* dengan menggunakan berbagai strategi coping, Namun studi yang secara khusus meneliti peran *gratitude* sebagai strategi coping dalam kondisi *quarterlife crisis* masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian yang telah ada sebelumnya lebih berfokus pada coping secara umum atau pada aspek psikologis lain seperti kecemasan, depresi, dan stres tanpa mengkaji secara mendalam bagaimana *gratitude* dapat memengaruhi proses adaptasi individu selama masa dewasa awal. Contohnya, penelitian yang telah dilakukan oleh Wood, (2010) menegaskan bahwa *gratitude* memiliki efek positif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis secara umum, tapi belum banyak penelitian yang mengkaji bagaimana *gratitude* dapat digunakan secara khusus dalam menghadapi *quarterlife crisis*. Oleh karena itu terdapat kekosongan penelitian yang perlu diisi, terlebih dalam aspek budaya dan sosial yang jelas berbeda, termasuk di Indonesia. dimana dinamika sosial dan tekanan hidup dewasa awal bisa dipastikan berbeda dengan tekanan hidup dewasa awal di daerah amerika serikat yang tertuang dalam penelitian Wood (2010). Selain itu, penelitian oleh Lambert (2012) menunjukkan bahwa *gratitude* dapat meningkatkan resilien dan mengurangi stres, tetapi penelitian tersebut belum mengaitkan secara jelas *gratitude* dengan fase perkembangan dewasa awal serta *quarterlife crisis*. Oleh karena itu, masih diperlukan studi yang mendalam untuk memahami mekanisme bagaimana *gratitude* dapat menjadi strategi coping efektif bagi individu yang mengalami *quarterlife crisis*, serta melihat bagaimana *gratitude* dapat diaplikasikan secara dalam kehidupan seseorang. Dengan demikian, penelitian ini berupaya mengisi gap tersebut dengan cara mengeksplorasi bagaimana individu dewasa awal menggunakan *gratitude* sebagai strategi coping dalam menghadapi *quarterlife crisis*, serta dampaknya terhadap kesehatan mental.

## Metodologi

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, Menurut Fadil (2021), penelitian kualitatif merupakan suatu proses sistematis untuk memahami fenomena sosial dan situasi tertentu dengan cara menciptakan gambaran yang menyeluruh dan kompleks. Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui penggabungan dua sumber utama, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara, yaitu komunikasi verbal berupa percakapan langsung antara peneliti dan responden yang bertujuan untuk menggali informasi secara mendalam dan memperoleh perspektif subjektif dari para partisipan. Wawancara memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman, pandangan, dan motivasi responden secara lebih rinci, sehingga menghasilkan data yang kaya dan bermakna (Creswell, 2014). Sementara itu, data sekunder dikumpulkan melalui studi pustaka, yaitu proses membaca, mempelajari, dan menganalisis berbagai sumber tertulis seperti jurnal ilmiah, buku, artikel, dan dokumen lain yang relevan dengan tema penelitian. Studi pustaka berfungsi untuk memberikan landasan teori yang kuat, memperkuat argumen penelitian, serta membantu peneliti memahami konteks dan perkembangan penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan topik yang diangkat (Miles dkk, 2014). kombinasi antara wawancara sebagai teknik pengumpulan data primer dan

studi pustaka sebagai sumber data sekunder memberikan dasar yang kuat bagi penelitian ini untuk menghasilkan temuan yang valid dan bermanfaat dalam memahami fenomena yang diteliti. Dalam penelitian ini analisis data dilakukan dengan cara : 1. Reduksi Data, dalam tahap ini peneliti melakukan penyaringan, pemilihan, dan penyederhanaan data yang diperoleh dari wawancara dan studi pustaka. Data yang dianggap kurang berkaitan dengan penelitian akan disingkirkan, sementara data penting akan diprioritaskan untuk dianalisis lebih lanjut. 2. Penyajian Data, Setelah data direduksi langkah berikutnya adalah menyajikan data dalam bentuk narasi deskriptif. Penyajian data bertujuan untuk memudahkan peneliti dalam melihat pola, hubungan, dan tema-tema yang muncul dari data secara keseluruhan. 3. Penarikan Kesimpulan, Pada tahap akhir, peneliti menarik kesimpulan berdasarkan pola dan tema yang ditemukan, serta melakukan verifikasi untuk memastikan keabsahan temuan.

## Hasil dan Pembahasan

*Quarterlife crisis* merupakan masa sulit dan berat bagi setiap individu, terutama pada dewasa awal yang sedang berada pada fase penyesuaian dari remaja menuju dewasa. Pada subjek IH, yang saat ini berusia 21 tahun, *quarterlife crisis* yang dialami cukup berat. Subjek mengungkapkan bahwa ia sedang mengalami kebimbangan terhadap pilihan hidup yang sedang dijalani. Ia juga merasa cemas karena adanya harapan besar dari orang tua yang menginginkan ia menjadi orang sukses setelah lulus dari universitas X. Namun, di dalam dirinya masih ada keraguan tentang masa depan karena ia menyadari bahwa menjalani masa depan tidak semudah yang dibayangkan. Ditambah lagi, sulitnya mendapatkan pekerjaan saat ini membuat subjek merasa khawatir dan bingung jika suatu hari tidak dapat memenuhi ekspektasi orang tuanya. Kondisi *quarterlife crisis* subjek IH juga ditandai dengan keraguan atas pilihan hidup yang sedang dijalani, terutama terkait jurusan yang diambil di universitas. Subjek merasa bahwa jurusan yang diambil bukanlah jurusan impiannya. Ia memilih jurusan tersebut untuk memenuhi kehendak orang tua, meskipun niat awalnya bukan untuk kuliah, melainkan langsung bekerja agar bisa mendapatkan penghasilan dan tidak menyusahkan orang tua. Namun, pada akhirnya ia memilih untuk kuliah dan menuruti perintah orang tuanya.

subjek IH merasa bahwa segala sesuatu di sekitarnya berjalan dengan cepat, sementara dirinya merasa seperti diam di tempat tanpa adanya perubahan. Ia belum memastikan langkah yang akan diambil setelah lulus dari universitas. Menurutnya, lulus tepat waktu adalah hal yang sulit mengingat rumitnya kehidupan sebagai mahasiswa, yang harus menyelesaikan tugas tepat waktu dan lulus dari mata kuliah yang diambil, ditambah harapan besar dari orang tua. Tidak heran jika *Quarterlife crisis* membuat subjek IH merasa stres dan menambah beban pikirannya. Dari pengalaman yang dibagikan, dapat dipahami bahwa subjek memang mengalami *quarterlife crisis* sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa fase *quarterlife crisis* ditandai dengan keraguan, kebingungan, dan mempertanyakan masa depan. Namun, meskipun sedang mengalami masa sulit ini, subjek IH memilih untuk tetap bersyukur dan bertahan di tengah tantangan. Menurutnya, rasa syukur adalah salah

satu cara untuk melanjutkan hidup dan mengatasi pikiran negatif akibat *quarterlife crisis*. *Gratitude* atau rasa syukur memiliki empat aspek utama, yaitu *intensity* (intensitas), *frequency* (frekuensi), *span* (cakupan), dan *density* (jumlah objek syukur). Subjek IH menerapkan konsep *gratitude* ini dengan baik.

Saat wawancara, subjek menjelaskan bahwa meskipun sedang berada dalam kondisi *quarterlife crisis*, ia tetap bersyukur atas hidupnya. Meskipun berkuliah bukanlah tujuan awalnya, ia menyadari bahwa tidak semua orang memiliki kesempatan untuk melanjutkan pendidikan seperti dirinya saat ini. Ia juga bersyukur karena memiliki keluarga yang cukup mendukung, meskipun keluarga tersebut memiliki harapan besar padanya. Dalam kehidupan sehari-hari, subjek sering menerapkan rasa syukur atas hidupnya yang terus berlanjut dan masih diberi nafas serta umur hingga hari ini, sehingga membuatnya mampu bertahan menghadapi *quarterlife crisis*. Ketika mulai merasa cemas dan gelisah tentang masa depan, subjek memilih untuk menyerahkan urusannya pada Tuhan dan berusaha sekuat tenaga untuk bersyukur agar pikiran negatif berupa kecemasan dapat berkurang. Baginya, bersyukur tetap penting dilakukan meskipun dalam masa sulit. Esensi bersyukur merupakan kewajiban terlepas dari masalah yang dihadapi.

Dari aspek *intensity*, subjek selalu berusaha bersyukur setiap hari. Meskipun terkadang hari yang dilalui berat dan melelahkan, keinginan untuk bersyukur membuat beban terasa lebih ringan. Dari aspek *frequency*, ketika merasa terjebak dalam pikiran negatif, subjek mengingat kembali perjalanan hidupnya sejauh ini. Ia menyadari bahwa tidak mudah untuk sampai pada titik ini, sehingga ia harus bersyukur setiap kali merasa lelah. Dari aspek *span*, subjek sering mengungkapkan rasa syukurnya dengan kata-kata sederhana seperti "alhamdulillah" meskipun sedang mengalami *quarterlife crisis*. Sedangkan dari aspek *density*, subjek merasa bahagia karena masih dikelilingi oleh keluarga yang utuh dan mendukungnya. Selain bersyukur, subjek IH juga aktif mencari dukungan sosial untuk mengatasi rasa tertinggal akibat *quarterlife crisis*. Ia mendengarkan orang lain dan berharap mendapat timbal balik untuk didengarkan pula. Ia selalu meminta saran dari teman dekat dan keluarga. Subjek juga berusaha memvalidasi perasaannya sendiri, mengapresiasi dirinya sebagai bentuk terima kasih karena mampu bertahan di tengah masa sulit ini.

Menurut subjek, rasa syukur harus berjalan beriringan dengan dukungan sosial agar fase *quarterlife crisis* dapat dilewati dengan baik. Dukungan sosial yang diberikan keluarga berupa pertanyaan sederhana seperti "Bagaimana hari ini?" atau "Apakah ada cerita baru?" dianggap sebagai bentuk perhatian yang membantu melepaskan beban pikiran. Subjek merasa bersyukur berada di lingkungan yang dipenuhi teman-teman yang menyebarkan semangat positif serta orang tua yang lengkap dan mendukung. Hal ini membuatnya yakin bahwa *quarterlife crisis* pasti akan berlalu dan digantikan oleh masa yang lebih sejahtera secara mental. Dari pengalaman subjek IH yang sedang berada di fase *quarterlife crisis* dan masa peralihan remaja menuju dewasa, terlihat bahwa ia masih mampu bersyukur dan menjadikan rasa syukur sebagai alasan untuk melewati hari-hari yang melelahkan. Kombinasi antara rasa syukur dan dukungan sosial memberikan kesempatan bagi subjek

untuk “bernafas” dari pikiran negatif akibat *quarterlife crisis*. Ia merasa kecemasan yang dialami sedikit berkurang ketika menerapkan rasa syukur atas hidupnya.

Meskipun ada tuntutan dan harapan dari orang tua, subjek merasa lega karena orang tuanya selalu menanyakan keadaannya dan tuntutan tersebut masih tergolong wajar. Subjek juga menambahkan bahwa ia tidak akan sanggup melewati fase *quarterlife crisis* tanpa kehadiran keluarga dan orang terdekat. Meskipun terkadang mereka juga ikut berkontribusi pada tekanan yang dirasakan, ia tetap bersyukur dan menjadikan kehadiran mereka sebagai alasan untuk bertahan. Dengan menerapkan strategi coping berupa rasa syukur dan didukung oleh lingkungan sosial yang positif, fase *quarterlife crisis* dan penyesuaian diri pada dewasa awal dapat dilalui dan menjadi lebih ringan. Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa rasa syukur memiliki pengaruh signifikan dalam mengurangi tekanan *quarterlife crisis* pada mahasiswa. Sebagai contoh, penelitian di Kota Makassar menemukan bahwa kebersyukuran berkontribusi secara signifikan terhadap pengurangan *quarterlife crisis* pada mahasiswa dengan nilai kontribusi sebesar 36,2% (Mursid, 2024). Penelitian lain di Indonesia juga menunjukkan bahwa *gratitude* bersama dengan *self-compassion* dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi *quarterlife crisis* secara positif (Santoso, 2024). Ke-dua penelitian tadi dapat menjadi penguat bahwa rasa syukur bukan hanya memberikan ketenangan batin, tetapi juga meningkatkan kemampuan seseorang untuk bertahan menghadapi tekanan dan ketidakpastian masa dewasa awal yang berujung pada *quarterlife crisis*.

Dari pengalaman subjek IH yang sedang berada di fase *quarterlife crisis* dan masa peralihan remaja menuju dewasa, terbukti bahwa ia masih mampu bersyukur dan menjadikan rasa syukur sebagai alasan untuk melewati hari-hari yang melelahkan. Kombinasi antara rasa syukur dan dukungan sosial memberikan kesempatan bagi subjek untuk bisa sejenak beristirahat dari pikiran negatif akibat *quarterlife crisis*. Dengan menerapkan strategi coping berupa rasa syukur dan didukung oleh lingkungan sosial yang positif, fase *quarterlife crisis* dan penyesuaian diri pada dewasa awal dapat dilalui dan terasa lebih ringan.

## Simpulan

Kesimpulan dari Penelitian ini menunjukkan bahwa *quarterlife crisis* merupakan fase transisi yang penuh tantangan bagi individu dewasa awal. Fase ini ditandai dengan kebingungan, kecemasan terhadap masa depan, tekanan dari harapan orang tua, serta keraguan atas pilihan hidup, seperti yang dialami oleh subjek IH. Tekanan tersebut dapat menimbulkan stres dan beban mental yang signifikan, terutama ketika individu merasa tertinggal atau tidak mampu memenuhi ekspektasi lingkungan sekitar. Meskipun demikian, penelitian ini dapat menemukan bahwa penerapan *gratitude* atau rasa syukur menjadi strategi coping yang efektif untuk menghadapi *quarterlife crisis*. Subjek IH secara konsisten menerapkan empat aspek *gratitude*—*intensity* (intensitas), *frequency* (frekuensi), *span* (cakupan), dan *density* (jumlah objek syukur)—dalam kehidupan sehari-hari. *gratitude*

mampu membantu subjek meredakan pikiran negatif, meningkatkan ketahanan mental, dan memperkuat penerimaan diri. Selain itu, dukungan sosial dari keluarga dan teman juga berperan penting dalam membantu subjek bertahan dan memvalidasi perasaan selama masa *quarterlife crisis*. Dengan begitu, *gratitude* bukan hanya sikap mental, tetapi juga tindakan yang dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental individu selama menghadapi masa sulit seperti *quarterlife crisis*. Saran untuk Penelitian Selanjutnya yaitu sebaiknya penelitian melibatkan lebih banyak partisipan dengan latar belakang yang beragam agar hasil penelitian lebih representatif. Penelitian berikutnya juga dapat mengkaji secara lebih spesifik mekanisme penerapan *gratitude* dalam kehidupan sehari-hari, misalnya dengan mengamati praktik syukur dalam aktivitas harian. Penelitian selanjutnya juga dapat meneliti lebih jauh tentang peran dukungan sosial sebagai pelengkap strategi coping berbasis *gratitude*, serta bagaimana kombinasi keduanya dapat meningkatkan resiliensi individu selama masa *quarterlife crisis*.

## Referensi

- Agustin, I. (2012). Terapi dengan pendekatan solution-focused pada individu yang mengalami quarter life crisis. Tesis, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Jakarta.
- Bajaba, S. (2021). A framework for pandemic compliant higher education national system. *International Journal of Information Technology Singapore*, 13(2), 407-414, ISSN 2511-2104, <https://doi.org/10.1007/s41870-021-00629-7>
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage Publications.
- Disabato, D.J. (2016). Different types of well-being? A cross-cultural examination of hedonic and eudaimonic well-being. *Psychological Assessment*, 28(5), 471-482, ISSN 1040-3590, <https://doi.org/10.1037/pas0000209>
- Dulvy, N.K. (2021). Overfishing drives over one-third of all sharks and rays toward a global extinction crisis. *Current Biology*, 31(21), 4773-4787, ISSN 0960-9822, <https://doi.org/10.1016/j.cub.2021.08.062>
- Fadil, A. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif: Pendekatan dan Teknik*. Pustaka Ilmu.
- Fernanda, A. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *Schouldid: Indonesia Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.
- Griffiths, R.R. (2018). Psilocybin-occasioned mystical-type experience in combination with meditation and other spiritual practices produces enduring positive changes in psychological functioning and in trait measures of prosocial attitudes and behaviors. *Journal of Psychopharmacology*, 32(1), 49-69, ISSN 0269-8811, <https://doi.org/10.1177/0269881117731279>

- 
- Hasanah. (2024). Psikologi gratitude dan manfaat bersyukur untuk kesehatan mental. Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Hermawati. (2020). Quarterlife crisis pada masa dewasa awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145-156.
- Hestari, K. S. (2020). Quarter life crisis pada mahasiswa berorganisasi dan tidak berorganisasi. Skripsi, Fakultas Psikologi Muhammadiyah Malang.
- Lambert, N. M., Graham, S. M., & Fincham, F. D. (2012). A prototype analysis of gratitude: Varieties of gratitude experiences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1197-1210.
- Lee, H. (2022). Childhood lead exposure is associated with lower cognitive functioning at older ages. *Science Advances*, 8(45), ISSN 2375-2548, <https://doi.org/10.1126/sciadv.abn5164>
- Maryam. (2020). Strategi coping: teori dan sumbernya. *Jurnal Konseling Andi Matapa*, 1(2), 101-107.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 295-309.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. Sage Publications.
- Mursid, R., Thalib, T., & Saudi, A. N. A. (2024). Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2), 639-644. DOI: 10.56326/jpk.v4i2.3529.
- Mutiara, Y. (2018). Quarter life crisis pada mahasiswa bimbingan konseling tingkat akhir. Skripsi, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta.
- Robbins, A. (2004). Conquering your quarterlife crisis: Advice from twentysomethings who have been there and survived. [http://dx.doi.org/10.1016/S1876-6102\(11\)01402-0](http://dx.doi.org/10.1016/S1876-6102(11)01402-0)
- Santoso, dkk. (2024). Pengaruh Self-Compassion dan Gratitude terhadap Quarter Life Crisis di Indonesia. Repository Universitas Mercu Buana.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development (Perkembangan masa hidup)*. Jakarta: Erlangga.

Stellar, J.E. (2017). Self-Transcendent Emotions and Their Social Functions: Compassion, Gratitude, and Awe Bind Us to Others Through Prosociality. *Emotion Review*, 9(3), 200-207, ISSN 1754-0739, <https://doi.org/10.1177/1754073916684557>

Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*. 30(7), 890-905.